

6月給食だよ！

だんだんと気温が高くなり始め、湿度も上がってじめじめとする季節になってきました。高温多湿の環境では、食中毒の原因となる細菌の働きも活発になり、細菌性の食中毒が発生しやすくなるため注意が必要です。

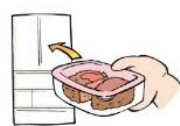
食中毒に気をつけましょう

食中毒は細菌やウイルスによるものが多く、嘔吐や腹痛、下痢、発熱などの症状を引き起こします。食中毒予防の3原則を守ること、ほとんどの食中毒は予防することができます。



つけない

手は石鹸を使ってこまめに洗いましょう。また、野菜などへの菌の付着を防ぐために、生の肉や魚などを切ったまな板や包丁などはすぐに洗い、野菜や調理済み食品を切るものと使い分けましょう。



増やさない

調理後の料理は早めに食べるようにし、保存するときは冷蔵庫や冷凍庫を使いましょう。ただし、細菌の多くは冷蔵庫の中でもゆっくりと増殖するので、冷蔵庫を過信せずに早めに食べきりましょう。



やっつける

ほとんどの細菌は加熱によって死滅するので、食品は中心部まで十分加熱しましょう。また、肉や魚を切るのに使ったまな板や包丁は熱湯などで殺菌・消毒し、しっかり乾燥させましょう。

食中毒予防の3原則を守り、安全な食事を心がけましょう

もりもり給食ウィークは給食にもっと関心をもってもらうために、足立区内の小中学校で行われています。苦手なものも一口は食べてみましょう。また、給食ルールをきちんと守って食べることも大切です。もう一度給食ルールを見直してクラス全員で協力し、給食の時間を過ごしましょう。

6/23日～27日はもりもり給食ウィーク

給食ルール

- ・給食当番は手を洗い、白衣をきちんと着てから準備を始める。
- ・均等に盛り付ける。
- ・食事のマナーを守り、感謝の気持ちをもってなるべく残さず食べる。

令和7年5月23日(金)
足立区立江南中学校
校長 半村 拓哉
栄養士 一ノ倉 諒太

食育

食育は、生きる上での基本で、知育・徳育・体育の基礎になるものです。
自分の食生活を振り返って「食」について考えましょう。



あだち 食のスタンダード

足立区は、東京23区内の中でも糖尿病受診件数・医療費が例年上位に位置しています。そこで「あだち 食のスタンダード」の定着を進めています。

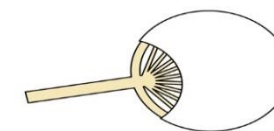
- ① 1日3食野菜を食べるなど、望ましい食習慣を身に付ける
- ② 栄養バランスの良い食事を選択できる（コンビニ・スーパーなどで、野菜を含む栄養バランスの良い組み合わせを選択できる）
- ③ 簡単な料理を作ることができる（ごはんが炊ける、インスタントに頼らずみそ汁が作れる、目玉焼き程度のフライパン料理ができる）

1日に両手で
山盛り3杯くらいの
野菜を食べよう！！



一口目は野菜から

を合言葉に取り組んでいます。

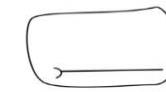


食事と水分で熱中症予防

食生活から熱中症を予防するには、適切に水分や塩分を補給する必要があります。

私たちの食事からも水分や塩分を取っているため、1日3食をしっかり食べることが大切です。また、水分は、喉が乾いたと感じる前にこまめに補給します。

更に今の時期から、運動などで汗をたくさんかくようにしておくと、熱中症になりにくい体になることができます。



運動会は、給食がありません。ご協力お願いいたします。